
























Комплекс ОРУ на месте №1

№ п/п	Содержание	Дозиров.	ОМУ	Рисунок
1.	И.П.- ст. ноги врозь, р. вверх-назад. 1 - рывок руками вниз-назад 2 - И.П. 3-4- то же	6-8 раз	Руки прямые. Рывок резче. Смотреть вперед.	
2.	И.П.- ст. ноги врозь, р. перед грудью 1-2 - 2 рывка руками перед грудью рывок 3 - прямыми руками в стороны 4 - И.П.	6-8 раз	Смотреть вперед. Рывок резче.	
3.	И.П.- то же 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2 - И.П. 3-4 - то же влево	6-8 раз	Смотреть вперед. Лопатки свести.	
4.	И.П.- широкая стойка, р. В стороны 1 - наклон вперед 2 - поворот туловища вправо 3 - то же влево 4 - И.П.	6-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед, поворот больше. Поворот выполнять туловищем.	
5.	И.П.- О.С. 1 - наклон вперед, руки вперед 2-3 - 2 пружинистых наклона вперед 4 - И.П.	6-8 раз	Наклон ниже. Ноги прямые.	
6.	И.П.- узкая ст., руки согнуты в локтях 1 - мах левой полусогнутой вперед 2 - то же назад 3 - то же вперед 4 - И.П. 5-8 - то же правой	3-4 раза	Руки работают разноименно, в такт с ногами. Мах выше.	
7.	И.П. - узкая ст., туловище слегка наклонено вперед, р. согнуты в локтях - работа рук, как при беге	2р. по 15сек.	Постепенно ускоряя движения. Смотреть вперед.	
8.	И.П.- узкая стойка, р. на пояс - ходьба на месте высоко поднимая бедро	10-12 раз на каждую ногу	Колени в стороны не разводить. Нogu ставить свободно на переднюю часть стопы.	
9.	И.П.- то же - бег на месте высоко поднимая бедро	2 раза по 30 сек	Бедро выше. Смотреть вперед. Туловище чуть вперед.	

Комплекс ОРУ на месте №2

№ п/п	Содержание	Дозиров.	ОМУ	Рисунок
1.	И.П.- ст. ноги врозь, р. За спиной 1 - наклон головы вперед 2 - наклон назад 3 - наклон вперед 4 - И.П.	6-8 раз	Выполнять плавно. Дыхание свободное.	
2.	И.П.- ст. ноги врозь 1 - мах руками вверх – назад 2-3 - двойной рывок вниз – назад 4 - И.П.	6-8 раз	Мах вверх за голову. Рывок резче. Руки не сгибать.	
3.	И.П.- ст. ноги врозь, руки в замок за спиной 1 - подняться на носки 2-3 - два пружинистых рывка назад вверх 4 - И.П.	6-8 раз	Подняться выше. Рывок резче. Смотреть вперед	
4.	И.П.- ст. ноги врозь, прав. рука вверх 1 - рывок руками назад 2 - смена положения рук- рывок 3-4 - то же	6-8 раз	Руки прямые. Рывок резче. Смотреть вперед.	
5.	И.П.- О.С. 1 - наклон вправо, руки скользят вдоль туловища 2 - И.П. 3-4 - то же влево	6-8 раз	Наклон ниже. Слушать счет.	
6.	И.П.- широкая стойка, руки в стороны 1 - наклон вперед, руки на голень 2-3 - два пружинистых наклона вперед 4 - И.П.	6-8 раз	Наклон ниже. Ноги не сгибать	
7.	И.П.- то же 1 - наклон вперед 2 - поворот туловища вправо, лев. руку согнуть в локте 3 - то же влево 4 - И.П.	6-8 раз	Поворот больше. Ноги не сгибать.	
8.	И.П.- ст. ноги врозь 1- мах правой согнутой назад -вверх, руки вверх 2- И.П. 3-4- то же левой	6-8 раз	Прогнуться. Мах широко и свободно.	
9.	И.П.- узкая стойка - прыжки вверх с подтягиванием колен к груди	10 прыжков	Прыжок выше. Бедро выше.	

Комплекс ОРУ на месте №3

№ п/п	Содержание	Дозиров.	ОМУ	Рисунок
1.	И.П.- ст. ноги врозь, руки в замок вверх- назад 1 - наклон вперед 2 - И.П. 3-4 - то же	6-8 раз	Наклон ниже. Выполнять резко. Ноги прямые.	
2.	И.П.- упор лежа согнувшись 1-2- выпрямиться - упор лежа 3-4- И.П.	6-8 раз	Руки не отрывать.	
3.	И.П.- сед ноги врозь, руки к плечам 1- поворот вправо, руками коснуться пола 2- И.П. 3-4- то же влево	6-8 раз	Поворот больше. Руки согнуть. Ноги прямые.	
4.	И.П.- лечь на спину, ноги и руки согнуть 1-3- перейти в «мост» 4- И.П.	3-4 раз	Таз поднять выше	
5.	И.П.- упор присев 1- упор лежа 2- И.П. 3-4- то же	6-8 раз	Быстро возвращаться в И.П. Спина прямая.	
6.	И.П.- широкая стойка на полусогнутых, руки вверх 1- наклон вправо 2- И.П. 3-4- то же влево	6-8 раз	Наклон больше. Ноги не выпрямлять.	
7.	И.П.- упор присев, левая назад на носок - прыжки со сменой положения ног	2 раза по 30 сек	Выполнять быстро.	
8.	И.П.- ст. ноги врозь 1- прыжок – «шпагат» правой 2- И.П. 3-4- то же левой	6-8 раз	Прыжок выше. Ноги прямые.	